



crecer familias saludables



Las bebidas azucaradas son las que contienen azúcar añadida. Algunos ejemplos son refrescos o bebidas carbonatadas, limonada, té, helado endulzado, bebidas para deportistas, y jugos que no son 100% jugo de fruta. No sólo son altos en calorías, sino que les faltan nutrientes.

Las bebidas azucaradas:

- pueden provocar caries dental
- pueden ocasionar aumento de peso
- reducen la cantidad de leche y agua que consumimos,
- deberían considerarse postres.

Consejos para evitar las bebidas azucaradas:

- Beba agua, leche baja en grasa (1%) o descremada, o jugo de fruta al 100%.
- Cuando esté afuera, siempre tenga agua disponible para que cuando tenga sed pueda tomarla.
- Ponga un poco de jugo en un vaso y llénelo de agua regular o de agua con gas.
- Antes de comprar una bebida, lea la etiqueta.



Para que su familia goce de buena salud, deles a sus hijos estos regalos:

- Disciplina
- Rutinas
- Buenos ejemplos
- Buena información
- Meriendas y comidas saludables.

Los beneficios de 5+2-1-0 para las familias:

- Mayor energía
- Mayor capacidad de sobrellevar el estrés o la ansiedad
- Niños saludables y responsables que crecen sabiendo hacer elecciones inteligentes y mantener un peso saludable
- Menos visitas al médico y dentista.



Departamento de Salud y
Control Ambiental de Carolina del Sur

www.scdhec.gov

Nosotros promovemos y protegemos la salud del público y la del medio ambiente.